

Témoignage de Sophie Fourure pour l'association PGRO
« **La PGRO par visio** »
Avril 2020

Après 6 semaines d'utilisation de Zoom ou Skype pour poursuivre les thérapies de mes clients en individuel puis très récemment en groupe, voici un partage de mon expérience.

Alors que certains de mes collègues étaient très réticents à pratiquer la PGRO en visio, j'ai personnellement été très excitée par cette nouveauté que nous imposait le confinement. Les séances en visio, dites « virtuelles » n'ont rien de virtuel pour moi. L'expérience d'être en contact reste réelle, les corps restent présents l'un à l'autre, nous restons tout entier l'un avec l'autre. L'écran ne fait écran à rien, selon moi. La grande différence réside évidemment dans l'absence de toucher réel.

Je propose d'évoquer ce qui change par cette modalité technique par écran interposé, avec une image plus ou moins pixélisée et des regards qui ne sont plus « yeux dans les yeux » (à cause du décalage entre la caméra et l'image) et ce qui reste identique avec une pratique en face à face au sein du cabinet.

Ce qui change dans la pratique :

- L'équilibre des 3 compétences (réflexives, affectives, interactives) me semble bouger **vers une plus grande place donnée aux compétences réflexives**, à la recherche de sens, à la prise de conscience et la mise en mot d'une expérience partagée ensemble ou dans un autre champ.
- Dans mes **compétences interactives**, j'observe être **plus directe, plus cash**, comme plus « droit au but », comme si le temps manquait, ou comme si l'urgence pointait, sans créer pour autant de heurts ou de défense chez mes clients.
- Ma posture est ainsi plus active, **plus penchée vers l'écran, moins réceptive**, de type « en arrière de mon fauteuil pour recevoir ainsi pleinement les identifications projectives adaptatives ou pathologiques ». Etant plus active et cash, **les actes réparateurs** semblent plus nombreux, sans pour autant shunter dans le fond la prise de conscience de comment le client contribue à reproduire ses impasses de contact.
- Il faut dire qu'avec certains clients, plus dissociés ou schizoïdes, le contact semble moins facile, comme atténué, comme si nous étions plus éloigné l'un de l'autre qu'en présentiel. **Je me rapproche** alors par la parole, par

une présence plus manifestée afin de ne pas faire revivre le vide à ces clients.

- Le changement d'installation, à mon bureau devant mon écran, m'amène à prendre quelques **notes écrites durant la séance**, ce que je ne faisais jamais auparavant pour être entièrement présente à ce qui se passe dans l'entre-deux de la séance ! je n'ai pas encore vérifié avec mes clients ce que cela leur fait...
- A noter que j'observe aujourd'hui ceci de moi, je n'ai pas choisi délibérément ces changements avant de commencer l'expérience de la visio.
- Le **cadre** a un peu évolué : le rythme des séances est étonnamment plus serré, hebdomadaire là où certains étaient passés à la quinzaine (je suis plus disposée à travailler, mes clients sont plus demandeurs car anxieux du confinement ?) Les règlements désormais par virement sont à suivre, sinon 1 virement sur 2 n'est pas effectué...
- Ma façon de travailler évolue avec cette nouvelle configuration vers **plus de créativité**. Je prends certains clients dans mes bras, en leur montrant un nounours dans mes bras, les neurones miroir font effet ! Dans un groupe continu visio de 8 personnes, nous entourons une participante endeuillée de notre mosaïque de visage éclairé par une bougie allumée chacun de notre côté. Les élans se manifestent en silence par un doudou tendu vers celui qui partage sa souffrance...ce message sans mot est clair et devenu un code dans ce groupe. L'imaginaire est plus à l'œuvre, pour aider un client à se mettre au travail « imagines toi arriver dans mon cabinet, tu sonnes, je t'ouvre la porte, nous nous faisons la bise, tu t'assois sur le canapé que tu connais bien,... ». J'aide certains à être bien en contact avec eux même, par un temps de centration et d'awareness.
- La nécessité de se réguler émotionnellement comme individu et comme thérapeute face au confinement, à ses propres angoisses exacerbées, face à la désorganisation psychique possible de ses clients, est d'autant plus accrue. Pour exemple, ce groupe continu mature avec lequel j'ai une forte alliance, volontaire à l'unanimité pour faire l'expérience d'un regroupement en visio : les comportements lors des 2 premières heures sont inattendus, puérils, transgressifs, « contre », agis sans conscience donc en passage à l'acte agressif contre la situation et la thérapeute ! Une bonne régulation de groupe le lendemain permet de rétablir une situation de travail saine mais il a fallu traverser un épisode massif de désorganisation collective !

Ce qui est identique

- Le fond du travail en PGRO des 4 R (répétition, régulation, reconnaissance, réparation), les échanges transfero-contre transférentiels soit faire l'expérience d'être ensemble et des fluctuations du contact et la dimension reproductive que nous cherchons à résoudre.
- Les écrans ne font pas écran à l'awareness du thérapeute et du client, ni à la contagion émotionnelle – la tristesse de Stéphanie m'atteint - ni aux identifications projectives et introjectives - je ressens un gros coup de barre dans la séance avec Bertrand, quand je l'évoque et décris mon état, Bertrand toujours enjoué et énergique m'avoue sa « non envie » de cette séance, son énergie basse masquée. Lui-même contacte la tristesse, est étonné de cette émergence, lui qui est si coupé et insensible. La relation reste même par écran interposé affecté-affectant.
- La régulation émotionnelle reste pleinement à l'œuvre (contenir et rassurer une cliente qui s'inquiète fort), la régulation affective aussi (porter et réguler les affects dissociés du client pour les métaboliser pour son compte avant de les lui restituer). La mentalisation a toute sa place également.
- Le travail sur le corps reste possible « Que sens-tu, à quel endroit, comment cette sensation évolue en toi ». Approcher les zones du client périlleuses, tout en le maintenant dans sa fenêtre de tolérance (sans sortie en hyper ou hypo activation), en suivant le fil de ses sensations pour un traitement ascendant, reste possible pour des clients déjà expérimentés à ce travail en finesse.

Pour conclure rapidement, l'écran n'empêchera pas la PGRO ! Seul le toucher manque cruellement, comme tout mammifère nous en avons besoin, il faudra nous rattraper, avec ou sans masque !

Au prochain épisode peut être, ... la thérapie de groupe, une mosaïque de participants à animer !